Из детства — в отрочество

Л.Г. ГОЛУБЕВА
И.А. ПРИЛЕПИНА

Оздоровительный массаж в домашних условиях

ЗДОРОВЬЕ

ПРОСВЕЩЕНИЕ
РОСМЭН

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В пособии раскрывается значение массажа для здоровья ребенка, предлагаются комплексы массажа на первом году жизни, а также описываются виды профилактического и оздоровительного массажа при различных заболеваниях, отмечаются противопоказания для проведения массажа.

- Оздоровительный массаж в домашних условиях : пособие для родителей
  -
  - Введение
  - Глава 1. зачем нужен мамин массаж
  - Глава 2. что нужно для качественного созревания мышечной системы малыша
  - ГЛАВА 3. ТЕХНИКА МАМИНОГО МАССАЖА, ИЛИ КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ
    -
    - Техника массажа
  - От 1, 5 до 3 месяцев
    -
    - Комплекс№ 1
      -
      - Техника выполнения
      - Поглаживающий массаж рук.
      - Укладывание на живот.
      - Массаж спины.
      - Массаж живота
      - Растирание.
      - Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
      - Сгибание и разгибание стоп.
      - Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.
      - Запомните!
      - Укладывание на живот (см. описание выше).
  - От 3 до 4 месяцев
    -
    - Комплекс№ 2
      -
      - Техника выполнения
      - Массаж рук.

- Массаж ног.
- Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.
- Массаж спины.
- «Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу).
- Массаж живота (см. комплекс№ 1, упражнение 5).
- Сгибание и разгибание рук (бокс).
- Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. упражнение 4).

○ От 4 до 6 месяцев
-
- Комплекс № 3
- Техника выполнения

○ От 6 до 10 месяцев
-
- Комплекс № 4
- Техника выполнения

○ От 10 до 14 месяцев
-
- Комплекс№ 5
  -
  - Техника выполнения
  - «Скользящие шаги»
  - Поворот со спины на живот в обе стороны
  - Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно
  - Массаж живота
  - Наклоны туловища и выпрямление.
  - Массаж спины
  - Поднятие выпрямленных ног
  - Присаживание с фиксацией колен из положения лежа
  - Упражнения на мяче

○ Глава 4. как готовиться к занятиям гимнастикой и массажем
-
- ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

○ ГЛАВА 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЮБОМУ МАССАЖУ
-
- Глава 6. музыка и занятия гимнастикой и массажем

- ГЛАВА 7. МАМИН МАССАЖ И ЗАКАЛИВАНИЕ
- Глава 8. если ребенок нездоров
  -
  - Комплекс № 9
  - Как проверить эффективность занятий
- ГЛАВА 10. МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
- Словарь медицинских терминов
- Литература

Оздоровительный массаж в домашних условиях : пособие для родителей

Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина; под ред. В. А. Доскина.
— М. : Просвещение, 2007. — 48 с: ил. — ISBN 978–5–09–015862–6.

В пособии раскрывается значение массажа для здоровья ребенка, предлагаются комплексы массажа на первом году жизни, а также описываются виды профилактического и оздоровительного массажа при различных заболеваниях, отмечаются противопоказания для проведения массажа.

Введение

Говорят, что все новое — хорошо и прочно забытое старое. Поэтому мы предвидим скептическое выражение лица того, кто откроет эту книгу, — «опять массаж…».

Действительно, в каждом книжном магазине можно обнаружить минимум десяток книг, на обложке которых есть слово «массаж». И практически в каждой из них есть раздел с одним общим названием «Детский массаж», где приводится одна и та же схема, независимо оттого, здоров ребенок или болен. В то время как массаж для детей бывает разный.

Сразу хотим сказать, что наша книга не для массажистов, занимающихся лечебным массажем с детьми, страдающими теми или иными заболеваниями нервной системы, опорно – двигательного аппарата и др.

Эта книга для родителей, понимающих, что после рождения ребенка все только начинается, что помимо гигиенического ухода за ребенком необходимы и другие способы воспитания, которые действительно помогут ему вырасти здоровым, физически совершенным.

Все, кто приходил к этому выводу за рубежом (Б. Цукунфт, 1972, В. Макклар, 1973, 1986, ученые Института развития человеческого потенциала Г. Домана, 60 – е гг. XX века), обходили вниманием отечественную школу физического воспитания детей раннего возраста, которая начала свое существование в нашей стране в начале XX века.

Впервые применение специальных упражнений в грудном возрасте (с 4 месяцев) рекомендовал немецкий преподаватель физической культуры Д. Нейман – Нейродев 1925 г. В нашей стране гимнастика для грудных детей начала применяться в детских учреждениях Москвы и Харьковас 1926 — 1927 гг. под руководством К. Д. Губерт и Р. Г. Сорочек. Была создана и апробирована система физического воспитания здоровых детей с 1 месяца до 3 лет, которую по праву можно считать отечественной школой физического воспитания детей раннего возраста. Главное положение этой школы таково: «Здоровый ребенок нуждается в воспитании движений с помощью различных форм двигательной деятельности».

Эта книга **о профилактическом оздоровительном массаже и гимнастике для детей раннего возраста. Гимнастика и массаж являются неотъемлемой частью воспитания ребенка раннего возраста.**

Если вы относитесь к тем родителям, которые считают:

«Зачем мне эти хлопоты? Заплатим деньги, наймем хорошую массажистку, проведем два курса массажа, и все будет хорошо», тогда эта книга точно не для вас.

Эта книга для тех, кто вместе с учеными из Института развит ия человеческого потенциала Г. Домана задается вопросом: какие человеческие функции являются главными, что отличает человека от прочих земных созданий? И отвечают на него: это физический интеллект, т. е. **двигательные навыки.**

Вместе со способностью двигаться будут развиваться зрительные, слуховые, тактильные и речевые навыки. Физический интеллект — это и подвижность, и «ручная умелость»(К. Д. Губерт), и равновесие.

Эта книга для тех, кто хочет испытать сам и дать ребенку «чудо касания»(В. Макклар).

Эта книга о возрождении старых традиций тактильного контакта с младенцем. Вот что пишет В. Макклар в своей книге «Массаж для детей»: «Молодая мать нежно укачивает ребенка у себя на коленях — сквозь щели деревянной двери струится полуденное солнце. Уже второй раз за день она осторожно снимает с головки крохотный чепчик и начинает разворачивать мягкие белые полотняные пеленки.

Освобожденный из уютного кокона младенец машет ручками и бьет ножками, прислушиваясь к теперь уже знакомым звукам — мать растирает руки теплым маслом под успокаивающую мелодию колыбельной. И вот настало время массажа, проводимого дважды вдень.

Это сценка из быта сельской общины в Польше в начале прошлого века. Впрочем, мы можем перенестись в любую страну мира, в любое столетие, потому что так предстает материнство во все времена и повсюду, у любого народа.

У эскимосов на севере Канады и у негров – ганда на востоке Африки, в Индии и Северной Ирландии, в России, Китае, Швеции, в Южной Америке, в хижинах на островах Океании, в американских небоскребах — везде младенцев каждый день ласкают и нежно им напевают. Матери повсюду в мире знают, что маленького ребенка необходимо брать на руки, качать, поглаживать. Искусство легкого младенческого массажа — это давняя традиция ухода за ребенком, передающаяся из поколения в поколение, от родителей к детям. На вопрос «зачем?» каждый народ ответит вам по – своему. И чаще всего вам просто скажут: «Это наш обычай».

Многие семейные обычаи наших предков, отвергнутые в начале XX века в интересах прогресса, теперь возвращаются в нашу жизнь, потому что современная наука вновь открыла их

важность и пользу для здоровья малышей и в целом для здоровья общества. Сопоставительные исследования показывают, что в тех обществах, где младенцев держат на руках, проводят им массаж, укачивают, кормят грудью, взрослые менее агрессивны и жестоки, более склонны к сотрудничеству и сочувствию. Если бы наши прабабушки могли увидеть появившиеся у нас «новшества» в области ухода за младенцами, они наверняка бы не удержались от известной торжествующей фразы: «А что я вам говорила!»

Однажды на занятиях по оздоровительному массажу, проводимых нами с детскими врачами, мы услышали от одного профессора – казаха: «Вы говорите и показываете нам то, что наши бабушки и прабабушки в юртах делают с нашими детьми, но мы этого, к сожалению, не знаем». Наши, русские бабушки и прабабушки тоже пользовались «пестушечками» и «потягушечками», например такими: «Тушки – татушки, выросли растушки…», «Рученьки – берушеньки, ножки – топотушеньки…».

Все родители играют со своими детьми в «Сороку – ворону», осуществляя при этом массаж рук, «Козу рогатую», используя элементы точечного массажа. Нов этой книге мы познакомим вас **с основами профилактического оздоровительного массажа,** который необходим **всем** детям, где бы они ни воспитывались, и делается мамиными руками или руками тех, кто ее заменяет в уходе за ребенком.

Ребенок раннего возраста, в отличие от взрослого, ежедневно меняется физически и психически, особенно на первом году жизни. Если своевременно улавливать эти изменения, можно корректировать различные отклонения, так как организм ребенка очень податлив, и при правильном воздействии можно добиться того, что ваш ребенок вырастет здоровым, активным и красивым.

Все это дает профилактический оздоровительный массаж, сделанный мамиными или папиными руками, так как такие занятия влияют на мышечную массу, осанку, походку, пластику и качество движений.

«Гимнастика и массаж — это не масло для каши, а хлеб насущный для ребенка». (К. Д. Губерт) **«Касание и ласка, массаж — все это взращивает младенца. Все это также подпитывает его, как микроэлементы, витамины и белки». (Ф.** Лебойер)

Глава 1. зачем нужен мамин массаж

Медицинские осмотры последних десяти лет демонстрируют широчайшее распространение заболеваний опорно–двигательного аппарата у детей уже с дошкольного возраста.

Начиная со школьного возраста заболевания опорно – двигательного аппарата занимают первое место в структуре хронической заболеваемости.

Почти каждый житель нашей страны в возрасте от 30 до 40 лет становится обладателем остеохондроза, деформирующего спондилеза и других хронических прогрессирующих заболеваний позвоночника.

У мальчиков старшего школьного возраста имеет место мышечная недостаточность, у девочек этого же возраста — проблема тазовых мышц, что, в свою очередь, ведет к невынашиванию беременности и рождению большего количества недоношенных детей.

Многие нарушения осанки — это болезни развития.

Основа всех перечисленных заболеваний закладывается в период внутриутробного развития плода и в раннем возрасте после перенесенных заболеваний, интоксикаций и травм. Об этом свидетельствуют признаки дисонтогенеза (отклонения от нормального развития), выявляемые при осмотре детей раннего возраста.

Рассмотрим подробно особенности мышечной системы детей раннего возраста. Формирование мышц туловища замечено у пятинедельного эмбриона, а у зародыша в 8 недель анатомически уже различаются все мышцы. К моменту рождения у ребенка сформирован рецепторный аппарат мышечной системы (т. е. Воспринимающая часть двигательного анализатора). На этом сходство мышечной системы ребенка раннего возраста с мышечной системой взрослого и даже ребенка – дошкольника заканчивается.

Если у взрослого человека мышечная масса составляет 40—45% от общей массы, у новорожденного — 20 — 23%, то у ребенка к моменту прорезывания зубов (6—8 месяцев) — всего 16% от общей массы и только к 6 годам постепенно увеличивается до 22%.

Физическое воспитание в раннем возрасте — это обеспечение всех функций позвоночника (опорной, двигательной и амортизационной), следовательно, профилактики остеохондроза.

Чем лучше развиты мышцы, тем легче позвоночник справляется с нагрузками, и, наоборот, **чем хуже**

первоначальное состояние мышц, тем скорее возникает их перенапряжение, которое приведет к **преждевременному старению.** Это было доказано еще в позапрошлом столетии.

Специальные исследования З. С. Макаровой по изучению состояния здоровья часто болеющих детей показали, что 45% из них имеют те или иные отклонения физического развития, в том числе в виде дефицита массы, а более 30% детей имеют такое состояние, как *status dysplasticus* или *status dysraphicus.* Что это такое? У всех нас есть определенные знаки воздействия различных факторов на организм в периоде закладки, например такие, как укорочение и искривление мизинца, сросшиеся пальцы, приросшая мочка уха, особая форма ушей, головы и др. В норме каждый человек имеет до 5 — 7 таких знаков, передающихся иногда по наследству.

Но у многих малышей в настоящее время мы отмечаем по 11 — 17 знаков дизэмбриогенеза, что говорит о предрасположенности наших детей к неспецифическим реакциям нервной системы в ответ на любые факторы внешней среды. Кроме того, в сочетании со *status dysplasticus* очень часто звучит заключение «дизмезенхимоз», говорящее о том, что дефицит мышечной массы не только связан с возрастными особенностями, но и с плохой «закладкой» ее еще на внутри утробной стадии.

Мышцы детей раннего возраста имеют такие функциональные характеристики, как слабость и невысокая статическая выносливость, т. е. неспособность к длительному сокращению.

Плохо заложенные мышцы при отсутствии помощи, обеспечивающей качественное созревание, приведут в дошкольном возрасте к таким отклонениям, как ранние (начальные) отклонения осанки, нарушения мелкой моторики, плохо сформированная стопа, общие нарушения речи, слабость брюшных мышц, косоглазие и многое другое. Следовательно, **массаж, улучшающий питание тканей, необходим для качественного созревания мышц ребенка.**

В настоящее время у детей раннего наблюдается повышенный тонус мускулатуры, т. е. мышцы их напряжены больше и дольше, чем это соответствует физиологическим нормам.

Во время массажа на организм ребенка действуют руки матери, оказывающие не только разнообразное по характеру механическое, но и тепловое воздействие. Усиливается лимфо– и кровообращение, повышается эластичность и упругость кожи. Под влиянием массажа нормализуется тонус мышц, улучшается их сократительная функция, увеличивается число функционирующих мышечных волокон, что снижает уровень

утомляемости мышечной ткани, увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата.

Кожа представляет собой обширную рефлексогенную зону. Массаж оказывает выраженное действие на нервную систему ребенка, изменяя уровень ее возбудимости и характер основных нервных процессов (возбуждение и торможение). Многочисленные исследования продемонстрировали улучшение показателей

В частности, отмечено увеличение интенсивности образования межполушарных связей.

Под влиянием массажа рефлекторно увеличиваются функциональные возможности дыхательной системы, улучшается легочная вентиляция, работа сердечно–сосудистой системы, нормализуется функция желудочно–кишечного тракта. **Практически нет ни одной функциональной системы, на которую массаж не оказывал бы благотворного влияния.** Установлено воздействие массажа не только на уровне всего организма или функциональной системы, но и на клеточном уровне. Отмечена активация ферментных систем лимфоцитов крови как энергетических маркеров на фоне проведения массажа начиная с периода новорожденное™, установлена активация неспецифической местной и общей иммунной защиты организма.

Роль маминого массажа в жизни самой матери

• Массаж младенцев способствует увеличению количества материнского молока и увеличению периода кормления грудью.

• Процедура массажа приносит удовольствие не только младенцу. Пока мама занимается своим ребенком, внешний мир как бы исчезает для нее, она освобождается от стресса, от повседневных забот и расслабляется.

• Массаж позволяет молодой маме более уверенно обращаться с младенцем, что особенно важно для слишком юных или психологически неподготовленных женщин.

• Массаж является отличной терапией для матерей, страдающих послеродовой депрессией, чувствующих, что они не могут справиться с новыми задачами, и оказывающихся в психологическом конфликте сами с собой.

• Когда мать видит, что с помощью массажа способна прекратить плач, колики в животе младенца, услышать его удовлетворенное гуление и спокойное посапывание, то она успокаивается и начинает верить в свои силы.

Неслишком сложный и нетребующий особых затрат массаж младенцев может духовно объединить членов семьи и направить развитие ребенка в нужное русло.

• Исследования Института массажа в Майами, проводившиеся

в 80–е гг. XX века, показали, что у бабушек и дедушек, которые делали массаж своим внукам, снижалось артериальное давление.

• Матери–подростки, которых научили делать мамин массаж, тоже отмечали, что стали более ответственно относиться к своим детям.

• И наконец, братья и сестры, которым доверили поглаживание младенца, переставали испытывать чувство ревности к появлению младшего ребенка в семье. Вспомните один из «Денискиных рассказов» нашего известного детского писателя В. Драгунского “Ксенька“

папа пригласил его на процедуру первого купания и попросил дать ей свой палец, так как «ей страшно в ванне».

Далее мы читаем, что Ксенька так крепко ухватила Дениса за палец, что он сразу понял, что она боится и он, Денис, ей нужен. А как только он это понял, то сразу ее полюбил.

Глава 2. что нужно для качественного созревания мышечной системы малыша

Ребенок, оказавшись в дошкольном образовательном учреждении, попадает в условия, когда от него требуют силы, быстроты и выносливости, т. е. тех мышечных основ, которых у него нет в достаточном количестве. Мамин массаж поможет решить проблему качественного созревания мышц. Качество маминого массажа выше, если массаж сочетается с гимнастикой.

Что же нужно для полноценного качественного созревания мышечной системы ребенка раннего возраста и воспитания его двигательной сферы на современном этапе?

Мы считаем метод физического воспитания К. Д. Губерт и М. Г. Рысс основой для школы физического воспитания детей раннего возраста и излагаем дальнейший материал на основе их теоретических и практических рекомендаций.

Помимо занятий для удовлетворения органической потребности в движении необходимо организовать достаточную двигательную деятельность ребенка, для чего необходимы три вещи: а) площадь; б) одежда; в) пособия, побуждающие ребенка к движениям.

С 3—4 месяцев ребенка спускают на пол, затем вводят различные пособия (но не в ущерб двигательной активности). Одежда ребенка должна быть легкой и удобной. Пособия должны побуждать ребенка к движению.

В связи с тем что у ребенка в первом полугодии жизни еще мало активных движений и может быть повышен мышечный тонус, значительное место в физическом воспитании отведено **массажу.** (Еще раз подчеркиваем, что речь идет не о курсах лечебного массажа или лечебной физкультуры, а **о системе физического воспитания** ребенка раннего возраста с первых дней, т. е. об ЛФК для здорового ребенка.)

Гимнастика и массаж способствуют формированию точного двигательного навыка, двигательной памяти. Не потому ли нам так необходимы инструкторы ЛФК в дошкольном возрасте, что мы плохо формируем двигательный навык в раннем возрасте и нам приходится потом переучивать ребенка?

Гимнастика — это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, участвуют тренировке двигательного и находящихся

рядом с ним речевых центров.

Массаж — это ритмичные раздражения кожи и глубже лежащих слоев, наносимые с определенной силой и в определенной последовательности.

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА МАМИНОГО МАССАЖА, ИЛИ КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ

На что обращать особое внимание

Особое внимание надо обращать на те двигательные навыки, которые жизненно необходимы ребенку в тот или иной период жизни. **В первые полгода он должен научиться правильно поворачиваться со спины на живот,** так как неправильный механизм этих поворотов ведет к деформации позвоночника.

После 5 месяцев надо научить малыша правильно ползать, т. е. на четвереньках, а не подтягиваться на руках, в результате чего ноги не участвуют в движении и в дальнейшем отстают в развитии.

После года ребенок учится ходить. Правильная ходьба способствует формированию хорошей осанки и является эффективным средством физической культуры на протяжении всей жизни человека.

С помощью специальных физических упражнений с детьми

Возраст	Цель специальных физкультурных занятий
До 3 месяцев	Ослабить тонус мышц–сгибателей
От 3 до 4 месяцев	Добиться уравновешенности тонуса мышц–сгибателей и мышц–разгибателей
От 4 до 6 месяцев	Укрепить все мышцы с помощью массажа и гимнастики. Научить ползать
От 6 до 10 месяцев	Укрепить с помощью ползания все мышцы для того, чтобы ребенок мог сидеть и стоять
От 10 до 14 месяцев	Скоординировать работу всех мышц, подготовить к самостоятельной ходьбе

Техника массажа

Прежде чем начать занятия с малышом, попробуйте все приемы массажа на себе, запомните свои ощущения и силу, которую вы затратите.

Главное правило: никакой боли! Только приятные ощущения! Итак, вот основные приемы массажа, которыми мы будем пользоваться.

1. Поглаживание . Это воздействие на нервные окончания поверхностного слоя кожи, оно расслабляет мышцы и усиливает процессы торможения в коре головного мозга, поэтому движения должны быть очень нежными.

Нежно проведите по своей левой руке кончиками пальцев и ладонью правой руки от кисти к плечу. Запомните это ощущение. Тоже самое вы будете делать своему малышу.

Данный прием выполняется обычно ладонной поверхностью кисти. В первые три месяца жизни малыша, а также у детей с гипотрофией, т. е. пониженным питанием, или повышенной возбудимостью применяется только поглаживающий массаж. Возможно, именно поглаживающий массаж будет хорошим снотворным для вашего ребенка не только в грудном возрасте, но и в более старших возрастных периодах.

2. Растирание. Это более интенсивное и глубокое поглаживание. Оно также способствует расслаблению мышц и снижению возбудимости нервной системы. Производиться может одним, двумя или тремя пальцами и ладонной поверхностью кисти круговыми движениями по ходу часовой стрелки от кисти к плечу (от периферии к центру). Движения должны быть энергичнее, чем при поглаживании, так как происходит воздействие на более глубокие слои кожи.

3. Разминание. Прием аналогичен растиранию, но оказывает еще более глубокое воздействие на организм (практически разминаем кожу и мышцы так, чтобы ощутить кость). Тремя пальцами (указательным, средними безымянным) производим одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая мышцы.

4. Похлопывание. В основном используется при массаже спины. Тыльной стороной полусогнутых пальцев, начиная с указательных и постепенно помогая остальными, похлопываем от периферии к центру и наоборот. Следует помнить, что работает лучезапястный сустав массирующего, а не локтевой.

Этот прием рекомендуется применять не раньше 4 месяцев при условии хорошей упитанности ребенка (если у малыша

гипотрофия, то похлопывание делать нельзя), при этом похлопывают только те участки тела, где кости хорошо защищены мягкими тканями, обходя костные выступы и область почек.

5. Вибрация. Это быстрое, ритмичное сотрясение кожи и подкожной клетчатки ладонной поверхностью кисти или пальцами.

Похлопывание и вибрация усиливают возбудительные процессы в нервной системе и вызывают полезное сокращение мышц.

Итак, вы ознакомились с приемами массажа, лежащими в основе всех комплексов упражнений, которые мы рекомендуемдля занятий с детьми. **Напоминаем: возрастной комплекс можно выполнять только при наличии соответствующих предпосылок, т. е. нужно быть абсолютно уверенным, что ребенок здоров и его нервно–мышечный аппарат созрел для выполнения упражнений. В противном случае набор упражнений должен быть индивидуальным.** Для занятий с младенцами необходимо положить на стол вчетверо сложенное одеяло, клеенку и пеленку.

От 1, 5 до 3 месяцев

Если ваш ребенок здоров, спокойно реагирует на то, что вы держите его распеленутым 1—2 мин, улыбается в ответ на вашу улыбку, прислушивается к звучанию погремушки и сосредоточивает взгляд на неподвижном предмете, пытается поднять голову, когда лежит на животе, а если вы прислоните свою ладонь к его пяткам, разгибает ноги, как бы пытаясь отползти, то ему уже вполне можно начинать делать массаж.

Так как в этом возрасте у малышей повышенный тонус мышц (их готовность к сокращению), рекомендуется делать только поглаживающий массаж и рефлекторные упражнения.

Комплекс№ 1

1. Поглаживающий массаж ног.
2. Поглаживающий массаж рук.
3. Укладывание на живот.
4. Массаж спины.
5. Массаж живота.
6. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
7. Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.
8. Укладывание на живот.
9. Рефлекторное ползание.

Техника выполнения

Поглаживающий массаж ног. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левую ногу ребенка в свою левую руку. Действовать будут указательный, большой и средний пальцы (безымянный палец и мизинец можно загнуть). Указательный палец разместите вдоль задней поверхности голени ребенка, а средний и большой — по боковым поверхностям стопы. Теперь ножка оказалась в своеобразном замке, т. е. хорошо зафиксирована, а суставы свободны. Этот прием особенно пригодится вам в дальнейшем, когда ребенок подрастет и станет более подвижным, а делать массаж и упражнения необходимо точно, так как мы воздействуем на определенные мышцы.

Можно (особенно у самых маленьких) зафиксировать ножку и другим способом — дать малышу возможность ухватиться сво-

Рис.1

Рис. 2

Рис.3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис.7

Рис. 8

ей стопой за средний палец вашей руки (указательный палец при этом будет на тыльной стороне, а средний на подошве).

Итак, зафиксировав левой рукой левую ногу, начинайте осторожно поглаживать правой рукой наружную и заднюю поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя каждый раз коленную чашечку (чтобы избежать толчков в области коленного сустава). Затем переходите к массажу правой ноги: держите ногу ребенка правой рукой, а массируйте левой. Во время процедуры движения в вашем правом лучезапястном суставе идут против часовой стрелки, а в левом — почасовой. Приемы поглаживания повторяем 8—10 раз.

Поглаживающий массаж рук.

Исходное положение — ребенок на спине, ногами к взрослому. Вложите большой палец правой руки в правую руку ребенка. Левой рукой осторожно поглаживайте руку ребенка от кисти к плечу, стараясь обойти локтевой сустав (движения такие же, как при массаже ног).

Укладывание на живот.

Руки ребенка должны находиться под грудью, лицо слегка повернуто в сторону. При этом срабатывает защитный рефлекс — ребенок поднимает голову, заставляя работать мышцы спины (рис. 1).

Массаж спины.

Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к

взрослому, руки под грудью. Поглаживая спину тыльной стороной обеих ладоней, продвигайтесь от ягодиц к голове, а затем поверните руки ладонями вниз и поглаживайте спину от головы к ягодицам (рис. 2).

До 3 месяцев, когда ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, удобнее массировать спину одной рукой, другой придерживая ноги.

Массаж живота
Поглаживание.

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Ладонью правой руки по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка, не надавливая на область печени (край печени располагается справа под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков (рис. 3).

Растирание.

Ладони обеих рук подведите под поясницу ребенка, затем обе руки одновременно перемещайте походу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пупком ребенка. Это растирание косых и поперечных мышц.

Для растирания прямых мышц живота (укрепление пупочного кольца) обе ладони поместите на животе ребенка около пупка и, двигая руки одну вверх до ключиц, другую вниз до лобка ребенка, растирайте прямые мышцы. Заканчивайте массаж поглаживанием.

Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.

Исходное положение — ребенок на спине, ногами к взрослому. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растирайте стопу. Указательный и средний пальцы при этом лежат на наружной поверхности стопы. Ими похлопывайте ее тыльную сторону.

Сгибание и разгибание стоп.

Исходное положение — то же, что и при массаже стоп.

Держа ногу ребенка между большим и указательным

пальцами левой руки, кончиком правого указательного пальца нажмите на ступню малыша у основания пальцев, в ответ на это он сгибает стопу. Затем таким же коротким нажимом указательного пальца на пятку в области прикрепления ахиллова сухожилия стимулируйте разгибание стопы (такого же эффекта можно достигнуть похлопыванием по подошвенной поверхности указательным и средним пальцами от пятки по направлению к пальцам) (рис. 4).

Можно вызвать круговые движения в голеностопном суставе, поглаживая кончиком указательного пальца круговой мышечный валик стопы в том и другом направлении.

Все эти упражнения способствуют формированию нормального свода стопы.

Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.

Исходное положение — ребенок лежит на правом боку, ногами к взрослому. Левой рукой придерживайте таз ребенка, а правой (большими указательным пальцами) осторожно ведите снизу вверх по околопозвоночным линиям. В ответ на это воздействие ребенок прогибает позвоночник вперед.

Тоже самое проделайте в положении ребенка на левом боку, только придерживайте малыша правой рукой, а ведите вдоль позвоночника левой.

Запомните!

1. Это упражнение рефлекторное, и если рефлекторная возбудимость у ребенка понижена, то упражнение не получится.

2. Рефлекторные упражнения не повторяются многократно, так как рефлексы угасают.

3. Ни в коем случае не пытайтесь раздражать кожу в области остистых отростков — это очень больно. Воздействовать следует только по околопозвоночным линиям. (Околопозвоночные линии — это линии, параллельные центральной линии позвоночника, идущей от затылка до крестца.)

Укладывание на живот (см. описание выше). Рефлекторное ползание.

К 2—3 месяцам у ребенка постепенно угасает рефлекс врожденного ползания. Но пока он еще существует, его можно

использовать для упражнения мышц, разгибающих ноги. Это поможет ребенку лучше подготовиться к прямохождению.

Рефлекторные упражнения не только помогают укреплять мышцы, но и служат своеобразным диагностическим тестом: если не получается рефлекторное упражнение, значит, у ребенка что–то не в порядке и его нужно показать врачу.

Исходное положение — малыш лежит на животе, ногами к взрослому, бедра притянуты к животу, голени — к бедрам (обычная поза ребенка в возрасте до 2,5—3 месяцев). Осторожно, не прикасаясь к стопам, подведите четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка, вслед за этим большими пальцами прикоснитесь одновременно к обеим его стопам. В ответ на прикосновение ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и продвигаясь при этом в перед, если руки взрослого плотно прижаты к столу. Если руки взрослого не на столе, ползания не получится — ребенок будет просто отталкивать руки массажиста, а сам останется на месте.

Прикасаться к стопам следует только тогда, когда они зафиксированы, иначе ребенок может соскользнуть со стола.

От 3 до 4 месяцев

Ваш ребенок уже тянется за игрушкой, пытается повернуться набок, хорошо держит голову, лежа на животе (опираясь при этом на предплечья) и находясь в вертикальном положении на руках взрослого, а если взять его подмышки, крепко опирается ногами о стол. Малыш может развести руки в стороны и сложить их на груди, значит, тонус мышц–сгибателей уже снизился настолько, что возможны пассивные движения и можно переходить к комплексу № 2. Но если тонус все еще повышен, усложнять (проводить) занятия нельзя, надо обратиться к врачу.

В этом возрасте для массажа руки ног вводятся новые приемы — растирание и разминание.

Комплекс№ 2

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж рук.
3. Массаж ног.
4. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.
5. Массаж спины.
6. «Положение пловца»(разгибание головы назад в положении на весу).
7. Массаж живота.
8. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп. Вибрационный массаж грудной клетки.

Сгибание и разгибание рук (бокс).

Поворот со спины на живот при поддержке за правую

Техника выполнения Скрещивание рук на груди.

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Вложите свои большие пальцы в его ладони, остальными пальцами придерживайте кисти. Руки ребенка разведите в стороны на 90˚ по отношению к туловищу, а затем сведите. При перекрещивании сверху должна ложиться попеременно то левая, то правая рука (рис. 5). Движения повторяйте 6—8 раз. Темп их ускоряется и замедляется постепенно.

Это упражнение пассивное и предназначено для развития мускулатуры рук и плечевого пояса. После 4 месяцев можно не придерживать кисть ребенка, приучая его самостоятельно держаться за пальцы взрослого.

Данное упражнение очень полезно: во–первых, укрепляются мышцы руки кисти (ребенок лучше будет хватать и держать игрушки), во–вторых, малыш учится правильно и ритмично дышать, в–третьих, когда он начнет понимать слова, сформируется связь движений со словами «вдох» и «выдох».

Массаж рук.

Сначала проводится поглаживание (уже вам знакомое), а затем растирание и разминание. Держа в левой руке левую руку ребенка, сначала одним, потом двумя и тремя пальцами растирайте ее. Затем следует разминание и опять поглаживание.

Массаж ног.

Проводится так же, как описано в комплексе№ 1. Последовательность приемов: поглаживание, растирание, разминание, поглаживание.

Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.

Большим, указательным и средним пальцами правой руки зафиксируйте голени ребенка снизу (чуть–чуть повыше голеностопных суставов), а большой палец левой руки вложите в левую руку ребенка, дайте ему ухватиться. Правой рукой двигайте ноги ребенка так, чтобы его таз слегка повернулся вправо. Вслед за этим ребенок повернет голову и плечевой пояс в ту же сторону (рефлекс на поворот таза). Осторожно помогайте ему, держа за руку, завершить поворот и оказаться в положении на животе, руки под грудью (рис. 6).

Второй поворот на живот влево выполняется точно также, только ноги фиксируются пальцами левой руки и движение таза идет влево.

Упражнение пассивно–активное и основано на врожденном вестибулярном рефлексе. Работают мышцы таза, плечевого пояса и всего туловища.

Последовательность отдельных моментов, составляющих данное сложное упражнение, такая же, как и при самостоятельном поворачивании здорового ребенка со спины на живот в более позднем возрасте (4,5—5 месяцев):

1) малыш запрокидывает одну ногу на другую;

2) поворачивает голову и плечевой пояс в туже сторону (вестибулярный рефлекс);

3) вытаскивает из – под себя руку и ложится на живот.

Не следует тянуть малыша за руку и ноги одновременно — тогда он не научится сам поворачиваться на живот. Кроме того, ослабленные дети изобретают свой механизм поворота: лежа на спине, ребенок упирается затылком и ягодицами в стол, на котором лежит, прогибает позвоночник вперед, изменяет положение центра тяжести и переворачивается на живот. В результате усиливается поясничный лордоз, что нежелательно.

Массаж спины.

После 3 месяцев массируйте спину двумя руками и добавляйте другой прием массажа: разминание. Тремя пальцами

обеих рук (указательным, средним и безымянным) делайте одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая длинные мышцы (расположенные по обеим сторонам позвоночника) в направлении от поясницы к шее. Заканчивайте процедуру поглаживанием.

«Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу).

Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к взрослому. Зафиксируйте правой рукой ноги ребенка в нижней части голеней так, чтобы большой палец лег слева, указательный — между ногами, а остальные — справа. Приподнимая правой рукой ноги, подведите левую ладонь под грудь и поднимите ребенка над столом.

Малыш принимает положение пловца, лежащего на воде: голова и плечевой пояс приподняты, позвоночник в состоянии разгибания. Это упражнение активное. Оно осуществляется на базе безусловного рефлекса, проявляющегося к 2,5 месяца жизни. Работают все мышцы спины, разгибатели позвоночника, бедра и голени. Упражнение проводится один раз и длится несколько секунд (рис. 7).

Массаж живота (см. комплекс№ 1, упражнение 5).
Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс№ 1, упражнение 6).
Вибрационный массаж грудной клетки.

Этот вид массажа будет полезен не только как оздоровительный, но и в тех случаях, когда малыш нездоров (респираторные заболевания, кашель, насморк).

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Обхватите грудь ребенка так, чтобы большие пальцы легли спереди на уровне сосков, к наружной стороне от них (не надавливайте на грудь!), а остальные пальцы — сзади по околопозвоночным линиям. Затем снизу вверх производите быстрые ритмичные движения (как бы играя на клавишном музыкальном инструменте). Если вы все сделали правильно, ребенок весело смеется; если же ему что–то не нравится, значит, выделаете массаж слишком энергично и он испытывает болевые ощущения.

Сгибание и разгибание рук (бокс).

Исходное положение — ребенок лежит, на спине, ногами к взрослому. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы (остальными пальцами вы будете поддерживать кисти ребенка в случае необходимости) и попеременно сгибайте и разгибайте его руки в локтевых суставах, т. е. при сгибании одной руки другая разгибается, и наоборот. При разгибании двигайте руку ребенка вперед и к средней линии, слегка приподнимая плечо. При сгибании пальцы взрослого должны прикасаться к плечу ребенка, но не к груди. Таким образом, вовремя упражнения ребенок слегка поворачивается сбоку на бок (рис. 8).

Упражнение пассивное, но может быть и активным. Работают сгибатели и разгибатели руки мышцы плечевого пояса.

Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. упражнение 4).

От 4 до 6 месяцев

Ваш малышу же подолгу может лежать на животе, пытается поворачиваться со спины на живот и, если с ним занимаются, делает это самостоятельно. Ровно и устойчиво стоит, когда взрослый поддерживает его подмышки.

Если все эти показатели есть, то можно переходить к комплексу № 3. Одна из задач данного комплекса — подготовить мышцы ребенка к ползанию.

В этом возрасте у ребенка уже созрел слуховой анализатор и все гимнастические упражнения следует делать под счет, что будет способствовать развитию у малыша чувства ритма.

Теперь вовремя занятий вы будете сопровождать свои действия словами «Раз, два, три, четыре». Можно делать движения под музыку, нота к, чтобы музыкальный рисунок совпадал с вашим счетом.

Комплекс № 3

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж ног (все приемы).
3. «Скользящие шаги».
4. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.
5. Массаж спины.
6. «Парение» в положении на животе.
7. Массаж живота.
8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.
9. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
10. Сгибание и разгибание ног.
11. Сгибание и разгибание рук.
12. «Парение» в положении на спине.
13. Вибрационный массаж грудной клетки.

Комплекс№3 рассчитан по времени на два месяца, поэтому целесообразно разделить и собственное обучение на две части. Каждый раз выделаете то, что уже хорошо знакомо вам и малышу из предыдущих комплексов, а новые упражнения добавляете постепенно: например, в возрасте от 4 до 5 месяцев — сгибание и разгибание ноги «парение» на животе, а в возрасте от 5 до 6 месяцев — «скользящие шаги» и «парение» на спине.

Техника выполнения

Скрещивание рук на груди (см. комплекс№ 2, упражнение 1).

Массаж ног (см. комплекс№ 2, упражнение 3).

«Скользящие шаги». Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Ноги согнуты в коленных суставах, ступни упираются в стол.

Обхватите стопы ребенка сверху так, чтобы большие пальцы легли вдоль внутренних краев стоп, мизинцы — вдоль наружных, а указательные и средние пальцы упирались в мягкие части голени снаружи. Затем попеременно переставляйте (передвигайте) ноги ребенка так, чтобы ступни скользили по поверхности стола (рис. 9).

Упражнение пассивное, напоминает езду на велосипеде. Цель его — укрепление мускулатуры ноги опорной реакции.

Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс№ 2, упражнение 4).

Массаж спины (см. комплекс№ 2, упражнение 5).

В возрасте после 4 месяцев за разминанием вводится похлопывание. Тыльной стороной пальцев, начиная с указательных и постепенно включая остальные, похлопывайте область длинных мышц спины от ягодиц к голове и обратно. Помните, что движения производятся только в лучезапястном суставе. После массажа спины вы увидите две розовые полоски по бокам позвоночника. Заканчивайте процедуру поглаживанием.

«Парение» в положении на животе. Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к взрослому.

Подведите обе ладони под живот ребенка до соприкосновения мизинцами. Большие пальцы ложатся по бокам на уровне нижних ребер. Осторожно поднимите ребенка над столом в горизонтальном положении. При этом тело малыша образует дугу, открытую к верху, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены (рис. 10).

Упражнение активное, основано на врожденном вестибулярном рефлексе. Работают разгибатели позвоночника и тазобедренного сустава.

Массаж живота (см. комплекс№ 1, упражнение 5).

Приподнимание верхней части туловища из положения на спине. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы и разведите его руки так, чтобы угол по отношению к грудной клетке составил 90°. Легким подтягиванием за руки

побуждайте ребенка приподнять голову и плечевой пояс, после чего возвратите его в исходное положение, укладывая на бок. Следите, чтобы он не ударился затылком о стол (именно поэтому малыша укладывают на бок).

Упражнение активное, выполняется 2 раза (с укладыванием на правый и левый бок). Работают мышцы шеи и брюшного пресса (рис. 11).

Рис.9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс№ 1, упражнение 6). **Сгибание и разгибание ног**

Попеременно. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Обхватите ноги ребенка в нижней части голени, обеспечив опору для стопы (для этого большие пальцы располагаются вдоль наружной поверхности голеней, мизинцы упираются в стопы, а остальные пальцы свободно лежат на задней поверхности голени).

Попеременно сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах (рис. 12).

Упражнение пассивное, проходит в форме ходьбы и бега, темп постепенно ускоряется и замедляется. Работают мышцы ног.

Одновременно. Исходное положение — то же. Зафиксируйте ноги ребенка так же, как и в предыдущем упражнении, далее сгибайте и разгибайте обе ноги одновременно с легким нажимом на живот.

Упражнение пассивное, темп медленный, соответствующий дыханию. Работает та же мускулатура, что и в предыдущем упражнении.

Если ребенок сопротивляется разгибанию, легкое поглаживание над коленями в направлении от бедер к стопам вызывает разгибание. Если малыш сопротивляется сгибанию, сделайте легкое поглаживание под коленями.

Сгибание и разгибание рук (см. комплекс№ 2, упражнение 10).

«Парение» в положении на спине. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Подведите обе ладони с боков под спину ребенка до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы расположите вдоль средних подмышечных линий малыша. Осторожно поднимите малыша над столом. В ответ на это положение голова ребенка отклоняется вперед, а брюшной пресс и вся передняя мускулатура тела напрягаются (рис. 13).

Упражнение основано на вестибулярном рефлексе.

Помните! Если ребенок пассивен, запрокидывает голову, упражнение ему противопоказано.

Вибрационный массаж грудной клетки (см. комплекс№ 2, упражнение 9).

От 6 до 10 месяцев

Ваш малышу же свободно переворачивается со спины на живот и с живота на спину, передвигается, переставляя руки или немного подползая, уверенно берет игрушки, перекладывает из руки в руку, размахивает ими.

Он уже настолько активен, что массаж руки ног можно не делать, но если тургор (упругость) тканей снижен, то массаж следует продолжить. Многие упражнения ребенку уже знакомы, но они усложняются: упражнения для рук теперь делаем с кольцами (можно использовать два колечка для зубов). Теперь появилась возможность выбора, т. е. можно заменять одни упражнения другими, **но помните: ползание и еще раз ползание!** Если выдадите ребенку такую возможность, он будет хорошо сидеть и стоять и у вас не будет хлопот по поводу формирования его осанки.

Комплекс № 4

1. Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами.

2. «Скользящие шаги» или сгибание и разгибание ног.

3. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку

4.Массаж спины

5. «Парение» в положении на животе

6 Массаж живота.

7. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.

8. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине.

9. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.

10. Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки.

11. Ползание.

В этом возрасте у ребенка начинает формироваться связь движения со словом, поэтому можно уже сопровождать все упражнения следующими словами: «Садись — ложись», «Повернись на живот» и т. д. Причем каждый раз нужно говорить одни и те же слова. Эффект вы отметите позже, когда в 10 месяцев ребенок будет реагировать на команды: «Подними ручки», «Подними ножки» и т. д.

Техника выполнения

Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами (см. комплекс№2, упражнение 1). Обратите внимание на следующие моменты:

1) после 6 месяцев упражнение становится более активным, усложнение происходит за счет использования колец. Кроме того, кольца способствуют развитию мышц кисти;

2) после 8 месяцев, если ребенок уже сидит самостоятельно, сначала дайте ему в руки кольца, а потом начинайте выполнять упражнение вместе с ним;

3) после 11 месяцев можно делать упражнение стоя. **«Скользящие шаги» или сгибание и разгибание ног** (см. комплекс№ 3, упражнение 3 или 10).

Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс№2, упражнение 4).

Массаж спины (см. комплекс№2, упражнение 5).

«Парение» в положении на животе (см. комплекс№3, упражнение 6).

Массаж живота (см. комплекс№1, упражнение 5).

Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс№1, упражнение 6).

Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине. Левой рукой поддерживайте колени ребенка, в его левую руку вложите кольцо, отведите эту руку вперед до прямого угла, а затем побуждайте ребенка сесть (после 8 месяцев можно при этом произносить: «Садись!», «Сядь!», но каждый раз одно и то же слово), после чего верните в исходное положение. При этом ребенок садится, опираясь на свободную руку.

Это упражнение, активное для мышц брюшного пресса, выполняется 2 раза (один раз за правую руку, другой раз за левую).

После освоения присаживания с поддержкой за одну руку можно выполнять это упражнение без поддержки за руку, нос фиксацией колен по речевой инструкции «Садись!» и привлечением малыша игрушкой.

Если ребенок свободно выполняет этот вариант, то упражнение проводится один раз.

Если же малыш помогает себе, опираясь на локоть, упражнение нужно повторить, причем чтобы он обязательно опирался на кисть руки.

Чтобы занятие не было скучным, утомительным для малыша, придумайте какой–нибудь игровой элемент, заинтересуйте его

чем–нибудь.

Присаживание из положения лежа на спине («Ванька–встанька»). Исходное положение — тоже, что и в предыдущем упражнении. Выполняется в трех вариантах (по мере того как ребенок взрослеет).

Вариант А: при поддержке за отведенные в сторону руки. Выполняется практически так же, как и приподнимание, но в итоге малыш садится. Обе руки ребенка соединяются в одной вашей левой руке, а указательным и большим пальцами правой руки вы легко проводите снизу вверх вдоль позвоночника с обеих сторон, но ни в коем случае не по остистым отросткам. В ответ на ваши воздействия ребенок разгибает спину.

Упражнение это активное, основанное, во–первых, на стремлении ребенка сесть, а во–вторых — на врожденном рефлексе.

В первом моменте работают мышцы шеи и брюшной пресс, во втором — мышцы спины.

Упражнение выполняется один раз. После упражнения, осторожно поддерживая голову ребенка, уложите его на стол.

Вариант Б: при поддержке за одну руку, отведенную в сторону; рекомендуется после 8 месяцев (у некоторых детей может быть раньше, у некоторых позже — все зависит от состояния здоровья вашего ребенка и того, насколько систематически вы занимаетесь).

Вариант В: присаживание самостоятельное, без помощи рук, с фиксацией колен (после того как ребенок начал самостоятельно садиться). Это упражнение предотвращает перерастяжение связок в плечевом суставе. Если при таком положении рук ребенок не проявляет активности, упражнение лучше не выполнять.

Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку (см. комплекс№ 2, упражнение 4).

При поднимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки. Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к взрослому. Дайте малышу ухватиться за ваши пальцы, а большими пальцами поддерживайте тыльную сторону кисти. Отведите руки ребенка в стороны до полного их разгибания в локтевых суставах (зафиксируйте ладонями локтевые суставы). Приблизьте выпрямленные руки ребенка к голове на уровне ушей. Ребенок поднимает голову назад вверх.

Упражнение активное, выполняется 1—2 раза. Работают мышцы плечевого пояса и спины, а также мелкие мышцы кисти и пальцев рук.

При выполнении этого упражнения руки ребенка должны

быть на уровне ушных раковин, что позволит предотвратить повреждение в плечевом суставе.

После 8 месяцев это упражнение полезно делать с кольцами, причем ребенок может подняться до положения стоя (рис. 14).

Ползание. Исходное положение — лежа на животе, ногами к взрослому. Зафиксируйте обе стопы ребенка с тыльной стороны так, чтобы указательный палец лег между стопами. Затем сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах (наподобие плавательных движений лягушки). После нескольких таких пассивных движений придержите ноги ребенка в положении сгибания и дайте ему возможность самому оттолкнуться до полного разгибания ног, в результате чего тело его продвинется вперед. Для стимулирования нового отталкивания положите на его пути игрушку и проделайте тоже самое.

В этом упражнении работают мышцы спины, позвоночника, ног, рук и плечевого пояса.

После того как ребенок научился ползать, можно специально не упражнять его в этом, но обязательно предоставлять условия — спустить на пол (рис. 15).

От 10 до 14 месяцев

В этом возрасте многие дети не только хорошо стоят, но уже начинают ходить. Значит, особое внимание нужно уделять согласованности действий всех мышц — **координации.** С переходом на прямохождение во много раз возрастает нагрузка на позвоночный столб. Поэтому необходимо продолжать массировать мышцы спины и живота.

Поскольку для малыша теперь более естественно вертикальное положение, многие упражнения делаются сидя и стоя, но исходные положения чередуются, чтобы не перенапрягать мышцы ребенка.

Кроме того, занимаясь, чаще говорите ребенку, какое именно движение вы делаете, например: «Вверх», «Вниз», «Сели», «Встали» и т. д. Так постепенно закрепится связь движения со словом и ребенок будет управлять своими действиями.

Комплекс№ 5

1. Сгибание и разгибание рук с кольцами.
2. «Скользящие шаги».
3. Поворот со спины на живот в обе стороны.
4. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
5. Массаж живота.
6. Наклоны туловища и выпрямление.
7. Массаж спины.
8. Поднимание выпрямленных ног.
9. Приседание, держась за кольца или палочку.
10. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа.
11. Круговые движения руками.

Техника выполнения
Сгибание и разгибание рук с кольцами

(см. комплекс№ 4, упражнение 1).

«Скользящие шаги»

(см. комплекс№3, упражнение 3).

Поворот со спины на живот в обе стороны

(см. комплекс № 2, упражнения 4, 11).

Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно

(см. комплекс№3, упражнение 10).

Массаж живота

(см. комплекс№1, упражнение 5).

Наклоны туловища и выпрямление.

Исходное положение — ребенок стоит на столе, спиной к взрослому. Ладонью левой руки придерживайте колени ребенка, предупреждая сгибание в коленных суставах. Ладонь правой руки положите на живот ребенка для поддержки туловища. Побуждайте его наклоняться за игрушками не приседая. Для

этого положите перед ребенком или два одинаковых предмета (колечки, погремушки — то, что удобно взять одной рукой), иди одну палочку. Сначала попросите его взять эти предметы двумя руками, потом точно так же положить (рис. 16, *а, б)*.

Это упражнение активное. Повторяется 2—3 раза. Работают мышцы спины.

Упражнение можно делать только тем детям, которые хорошо стоят самостоятельно.

Массаж спины

(см. комплекс№ 2, упражнение 5).

Поднятие выпрямленных ног

1. Упражнение пассивное. Исходное положение — **ребенок**

Рис . 16

Рис. 17

Рис. 18

Рис. 19

коленные суставы ребенка так, чтобы большие пальцы были за задней поверхностью голеней, а остальные легли на коленные чашечки. Поднимите выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения, сгибая их в тазобедренных суставах, и возвратите в исходное положение (рис. 17, *а).*

Упражнение повторяется 6—8 раз в медленном темпе. Работают мышцы брюшного пресса и тазобедренного сустава.

2. Тоже упражнение после 10 месяцев активное. Для этого понадобятся две палочки диаметром 2 см и длиной 40 см. Взрослый предлагает достать палочку, расположенную на высоте прямых ног ребенка, говоря при этом: «Подними ноги, достань палочку».

Чтобы ребенок доставал палочку именно ногами, зафиксируйте его руки за головой с помощью другой палочки (рис. 17, *б)*.

В начале выполнение, как правило, несовершенно: ноги ребенка согнуты в коленных суставах, стопа распластана, живот не втянут. В таком случае прикоснитесь палочкой к стопам ребенка, побуждая его удерживать ее пальцами и поднимать ноги до прямого угла с туловищем.

Приседание, держась за кольца или палочку. Исходное положение — ребенок стоит лицом к взрослому. Дайте ему ухватиться за ваши руки, предложите присесть на корточки, не наклоняясь, а затем вновь встать на ноги. В дальнейшем ребенок будет выполнять это упражнение, держась за кольца, палочки, обруч и т. д. (рис. 18).

Это упражнение можно делать только тогда, когда вы убедитесь, что ребенок хорошо стоит без опоры и сам присаживается на корточки.

Присаживание с фиксацией колен из положения лежа

(см. комплекс№4, упражнение 8).

Круговые движения руками. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому, руки вдоль туловища. Это упражнение самое сложное для мускулатуры рук и плечевого пояса, так как является комбинацией всех движений плечевого сустава. Поэтому оно назначается после освоения более простых упражнений (скрещивание рук на груди, сгибание и разгибание рук и т. д.). Ребенок держится либо за ваши большие пальцы, либо за кольца. Руки ребенка при выполнении прямые. Движения в плечевом суставе: в стороны — вверх, вниз, в стороны — вверх, вниз (рис. 19). Упражнение выполняется 4—6 раз. **Помните: руки ребенка необходимо поднимать вверх, ориентируясь на ушные раковины, — не запрокидывать руки за уши!**

Упражнение пассивное. Темп медленный.

Упражнения на мяче

Приобретите надувной пляжный мяч большого размера. Для того чтобы у ребенка при выполнении упражнения не возникали отрицательные эмоции, мяч нужно предварительно подержать в теплом месте.

1. Положите ребенка животом на мячи, придерживая малыша правой рукой в области спины, разведите его колени в стороны. Теперь покачивайте мяч в различных направлениях: вперед–назад, в стороны и по кругу (рис. 20, *а)*. Делайте это осторожно, чтобы ребенок не соскользнул с мяча. Выполнять упражнение нужно спустя полчаса после еды, в любое время дня или в конце занятия гимнастикой.

2. Положите малыша животом на мяч, его ноги должны быть слегка разведены (во время упражнения придерживайте его в области поясницы правой рукой). Затем, взяв руку ребенка, похлопайте раскрытой кистью по мячу. Покачайте ребенка на мяче в разные стороны. При движении вперед–назад следите, чтобы малыш опирался стопами о поверхность стола, и побуждайте его самостоятельно отталкиваться. На следующем этапе положите ребенка на мяч спиной и, придерживая его в области груди, покачайте в разные стороны (рис. 20, *б)*. Желательно положить мяч в детскую кроватку к ногам ребенка. Малыш будет с удовольствием толкать его ногами. Эти движения тренируют опорность стоп.

Рис. 20

Глава 4. как готовиться к занятиям гимнастикой и массажем

Прежде всего необходимо посоветоваться с врачом–педиатром, а также показать ребенка невропатологу и ортопеду, если вы не сделали этого раньше.

Занимаясь с ребенком оздоровительным массажем, вы не принесете ему вреда, если будете соблюдать все правила.

Невропатолог поможет выявить, понижен или повышен мышечный тонус у ребенка.

До 3 месяцев у детей наблюдается физиологическое повышение **ануса,** а позже повышенный тонус является свидетельством **повышения** внутричерепного давления или крайнего возбуждения ребенка, связанного с последствиями гипоксических изменений, которые произошли в результате неблагополучного течения беременности (различные заболевания и патологические состояния матери, отклонения от нормального течения родов). Пониженный тонус после 4 месяцев связан с различной соматической патологией (рахит, анемия, гипотрофия, заболевания сердечно–сосудистой системы).

Усиленное напряжение сгибательной мускулатуры помогает плоду сохранять наиболее рациональное положение с плотно прижатыми к туловищу конечностями и подбородком (поза эмбриона). В расслабленном состоянии малыш занимал бы в два раза больше места и уже к восьмому месяцу беременности просто не поместился бы в мамином животе! **В течение первого полугодия после появления на свет тонус постепенно ослабевает, пока не станет таким же, как у взрослого человека. Об этом процессе врачи–невропатологи судят по двигательной активности ребенка, специальным диагностическим приемам и позотоническим рефлексам, позволяющим ребенку в результате непроизвольного напряжения определенных мышц принимать ту или иную позу.**

Появление и угасание этих рефлекторных реакций — столь же важные вехи в жизни малыша, как первая улыбка, первый шаг и первое слово.

Если тонус и связанные с ним рефлексы не претерпевают нужных изменений в положенныесроки, это весьма тревожный симптом. Самое меньшее, чем это может грозить малышу, — проблемы в двигательном развитии. При глубоких расстройствах речь идет о возможном формировании детского церебрального

паралича (ДЦП). К счастью, если на нарушение тонуса обратили внимание в первые месяцы жизни, угрозу этого тяжелого заболевания можно предотвратить: ведь на первом году жизни нервная система обладает колоссальным восстановительным потенциалом.

Главные проблемы

Повышенный тонус (мышечная гипертония, гипертонус) — ребенок кажется скованным, неактивным, зажатым. Даже во сне его ножки подтянуты к животу, ручки скрещены на груди, согнуты во всех суставах, кулачки стиснуты, большие пальцы прикрыты сверху остальными пальчиками.

Проснувшись, малыш не потягивается всем телом, так как этому препятствуют напряженные мышцы – сгибатели конечностей. Такие дети, как правило, с рождения уверенно держат голову (в норме этот навык окончательно формируетсятольков3 месяца), но происходит это за счет слишком высокого тонуса затылочных мышц.

Пониженный тонус (мышечная гипотония, гипотонус) — ребенок не в меру вял и расслаблен. Он выглядит обмякшим, ножки и ручки разогнуты, слишком сильно разгибаются в локтевых и коленных суставах — больше чем на 180˚. Ладошки раскрыты, кисти рук отвисают вниз и развернуты наружу, хватательная функция ослаблена — ребенок или не удерживает игрушку в руке, или держит ее слабо. У выложенного на живот малыша руки не согнуты перед грудью, как это положено, а отведены в стороны или назад.

Ребенок словно распластан на пеленальном столе: так называемая поза лягушки, являющаяся одним из главных симптомов общей мышечной гипотонии. Она не всегда выражается столь ярко, потому что в первые месяцы жизни для новорожденных физиологическая мышечная гипертония считается нормой.

Неравномерный тонус (дистония) — наиболее распространенный вариант, сочетающий признаки гипертонуса и гипотонуса — одни мышцы расслаблены, другие же, наоборот, зажаты.

Обычно на фоне общего понижения тонуса возникают периоды его повышения, связанные с эмоциональным напряжением, переменой положения тела.

Асимметрия мышечного тонуса — на одной половине тела он выше, из–за этого туловище ребенка изгибается дугой, голова и таз повернуты в сторону напряженных мышц. Появляется асимметрия ягодичных и бедренных складок. Когда малыша выкладывают на живот, он заваливается на тот бок, где усилен

тонус. В этом случае очень важно не допустить развития так называемой спастической кривошеи.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

Вы сами можете проверить, как обстоят дела у вашего ребенка.

Разведение бедер

Положите малыша на спину и осторожно, не причиняя ему неприятных ощущений, попробуйте разогнуть ножки и раздвинуть их в стороны.

В норме умеренное сопротивление. При гипертонусе выражено сопротивление разведению бедер, при этом ноги перекрещиваются. При гипотонусе сопротивление ослаблено.

Рефлекс опоры и автоматической походки

Возьмите ребенка под мышки, поставьте на пеленальный столик и слегка наклоните вперед.

В норме малыш стоит, опираясь на полную стопу с расправленными пальчиками, а когда вы наклоняете его, делает шаги, ножки при ходьбе не перекрещиваются. Рефлекс постепенно угасает к 1—1,5 месяца — до конца первого года ребенок «разучивается» стоять. При гипертонусе малыш опирается на передние отделы стоп, поджимает пальчики, чересчур выпрямляет и перекрещивание голеней при ходьбе; наличие этого рефлекса — у ребенка старше 1,5 месяца. При гипотонусе, вместо того чтобы стоять, новорожденный приседает, делает шаг на корточках или вообще не двигается.

Присаживание за руки

Положите ребенка на спину, возьмите за запястья и медленно потяните на себя, усаживая.

В норме умеренное сопротивление разгибанию рук в локтях. При гипертонусе наблюдается чрезмерное сопротивление, не удается разогнуть руки и отвести их от груди. При гипотонусе сопротивление ослаблено или отсутствует, в положении сидя голова опущена или отклонена назад, спина округлена, живот выпячен.

Позотонические пробы

Асимметричный рефлекс. Положите ребенка на спину и медленно, без нажима поверните его голову к правому плечу. Он примет так называемую позу фехтовальщика, делающего выпад шпагой, — вытянет вперед правую руку, разогнет правую ногу и согнет левую руку и левую ногу. Если повернуть голову малыша в другую сторону, все повторится, как в зеркале.

Симметричный рефлекс. Положите ребенка на спину, просуньте ладонь под затылок и осторожно наклоните его голову

к груди. При этом он согнет руки и разогнет ноги.

Тонический лабиринтный рефлекс. У лежащего на спине ребенка повышается тонус мышц–разгибателей (он как будто раскрывается), на животе — мышц–сгибателей (малыш подтягивает под себя согнутые ручки и ножки).

В норме рефлексы выражены умеренно, постепенно угасают к концу второго месяца жизни ребенка. При гипертонусе рефлексы усилены, сохраняются у ребенка старше 2 месяцев. При гипотонусе рефлексы выражены слабо или отсутствуют.

Ортопеду необходимо показать ребенка в 3 месяца (не позднее).

Если вы внимательно наблюдаете за малышом, то обратите внимание на некоторые настораживающие симптомы, которые заставят вас обратиться к ортопеду раньше. Вы заметите все это, если будете ежедневно делать поглаживающий массаж (комплекс № 1).

На что обращать внимание

Форма и положение головы: привычный поворот головы (ребенка нужно укладывать в кроватке так, чтобы он поворачивал головку в разные стороны), это может быть симптомом мышечной кривошеи, каких–то других повреждений в шейном отделе позвоночника.

В положении ребенка на животе с согнутыми в коленях ножками (поза лягушки) вы можете убедиться, что позвоночник располагается по средней линии.

Иногда у ребенка может отмечаться так называемый «младенческий сколиоз», который часто сопутствует различным поражениям нервной системы (мышечная дистония, гипертонус).

При устранении патологии восстанавливается нормальное положение позвоночника.

Для того чтобы правильно формировались все изгибы позвоночника, в первые три месяца жизни ребенка необходимо:

правильно держать на руках (лучше для этого использовать конверт с выстеганной спинкой);

не пытаться сажать;

не ставить на ножки и не играть в «прыг–скок»;

не усаживать в подушки, даже если ребенок упорно пытается перейти в вертикальное положение;

не усаживать в детский стульчик и автомобильное кресло раньше времени (см. главу 11);

позаботиться о том, чтобы матрац в кроватке был упругим, плотным (на нем не должно оставаться вмятин после сна);

укладывать ребенка на живот или спину (в 2—3 месяца), так как слаборазвитые боковые мышцы плохо удерживают тело в

положении на боку, вся нагрузка падает на позвоночник и может возникнуть сколиоз.

После 3—4 месяцев проследите, с одинаковой ли частотой ребенок переворачивается через левую и правую стороны. Если ребенок предпочитает какую–то одну сторону, это может быть симптомом **мышечной дистонии** (разный тонус слева и справа), которую следует устранить до того времени, когда ребенок начнет самостоятельно садиться.

Для выявления функций тазобедренных суставов и стоп сделайте следующее:

в положении на животе проверьте, симметричны ли ягодичные складки и одинаковой ли длины ноги;

в положении на спине согните в коленных суставах ножки ребенка и попытайтесь развести их в стороны (только **не резко** и **без применения силы!).** При правильном проведении этой пробы обычно удается отвести ноги настолько, что коленные суставы касаются стола, на котором лежит ребенок.

Стопы:

если стопа находится в среднем положении, когда ребенок лежит на спине, оснований для беспокойства нет;

если имеет место ротация стопы (т. е. она повернута внутрь или наружу), это сигнал к тому, что нужно принимать меры к исправлению до того времени, когда ребенок начнет ходить. В противном случае усилий потребуется больше.

Когда начинать

Первый месяц обычно идет на адаптацию ребенка, т. е. приспособление к новым условиям жизни, но если кожа здорова, пупочная ранка зажила, если нет опрелостей, гнойничков и **прач** і опори I, что ребенок здоров, то в возрасте 1 месяца уже можно приступать к занятиям.

Во время занятий необходимо соблюдать следующие условия.

1. Никогда не занимайтесь с ребенком гимнастикой на тощак (т. е. сразу после ночного сна).

2. Во время занятий в помещении обеспечьте непрерывный приток свежего воздуха: летом — через открытые окна, зимой — через форточку. Но если есть возможность, летом лучше заниматься на открытом воздухе и в такое время, когда ребенку не грозит перегревание.

3. Никогда не пытайтесь заниматься с малышом, если он плачет или проявляет недовольство. Лучше попытайтесь выяснить, почему ему не нравятся эти занятия: скорее всего, дело в каких–то «неполадках» в организме. В остальных случаях ребенок всегда радуется в предвкушении занятий и во время их проведения.

Для качественного массажа требуются время и настроение. Массаж нельзя делать между прочим и кое–как. Ребенок сразу почувствует отсутствие настроения, спешку, нервозность и беспокойство, точно так же, как он чувствует веселость, умиротворение, заботу и старание. Сам родитель должен быть настроен на массаж и приятное, спокойное общение с ребенком. Массаж не может быть принуждением ни для родителя, ни для ребенка.

Очень важно правильно определить время ваших занятий. Даже обычный массаж может утомить малютку, не говоря уже о лечебном. Общеукрепляющий массаж, в зависимости от возраста ребенка, длится от 15 до 30 мин, лечебный массаж может продолжаться дольше.

Лучше всего выполнять упражнения в период активного бодрствования, но не после игр, иначе малыш быстро устанет.

Приступать к массажу и гимнастике следует не ранее чем за полчаса (лучше за час) до кормления или через 40—50 мин после него.

Учтите, что вовремя занятий вам, возможно, придется отвлекаться (например, малыш расплакался, и вам нужно его успокоить, или, наоборот, слишком увлекся игрушкой, и время ушло на его развлечения и игры), поэтому всегда имейте в запасе 10—20 мин.

Не стоит приступать к занятиям, если малыш устал и хочет спать.

Определенные трудности возникают при занятиях с детьми первых шести месяцев жизни. Большую часть времени они пока еще проводят во сне, их кормление необходимо проводить через короткие промежутки времени. Кроме того, активные занятия способствуют повышению аппетита, и ребенок хочет есть чаще.

По этой причине довольно трудно определить, когда же следует проводить массаж.

Чтобы не нарушать дневной сон малыша и выдержать нужный промежуток времени до и после кормления, лучше всего проводить занятия в периодс7 до 8 часовилис13 до 14 часов. Если дневной сон протекает в два этапа, оптимальное время для массажа с 13 до 14 часов.

Можно немного сократить время между занятием и приемом пищи, но все–таки старайтесь распределить время таким образом, чтобы кормление происходило после занятий.

Строго определенного времени для проведения массажа и гимнастики нет; важно выбрать момент, когда малыш пребывает в хорошем расположении духа и склонен общаться.

Что необходимо для массажа

Летом рекомендуется проводить процедуру в самое жаркое время дня: это способствует нормальной теплорегуляции. В холодное время года ребенка лучше накрыть одеяльцем, оставив открытой только массируемую часть, иначе в результате повышенной теплоотдачи он может переохладиться.

Освещение также играет не последнюю роль. Лучше всего проводить массаж при естественном освещении, но яркие лучи солнца не должны попадать в глаза малышу.

Массаж проводится на столе, оптимальная высота которого 80 см, длина 90 см, а ширина 70 см. На стол следует положить мягкое, толстое одеяло, сверху положить клеенку и пеленку. Поверхность должна быть не жесткой, но абсолютно ровной, поэтому не стоит использовать матрасы и перины.

Некоторые школы в настоящее время рекомендуют проводить массаж на полу или на коленях у мамы. Мы вам рекомендуем традиционную школу оздоровительного массажа.

Для гимнастики вам понадобятся различные гимнастические снаряды: пластмассовые или деревянные кольца, гладкие, не слишком длинные палочки, надувные и резиновые мячи, яркие, интересные, привлекательные игрушки и погремушки.

После занятия наденьте на малыша теплое белье (это необходимо делать даже в теплое время года из–за увеличения теплоотдачи), положите в кроватку и дайте ему отдохнуть.

Средства для массажа

Профессиональные массажисты не рекомендуют использовать смазывающие средства при массаже детей. Кремы и масла на гладкой детской коже не только снижают лечебный эффект, но и мешают установить полноценный контакт между ребенком и массажистом, снижая чувствительность рук: по смазанной коже малыша руки скользят слишком быстро, и трудно определить, где надо задержаться, ослабить или усилить воздействие.

Смазочные средства неблагоприятно воздействуют на ребенка, так как они забивают поры, способствуя перегреванию кожи. А если во время процедуры порошок попадет в дыхательные пути ребенка, это может привести к спазму бронхов и развитию аллергии.

Перед тем как приступить к массажу

Вымойте руки теплой водой с мылом, снимите кольца и другие украшения.

Проверьте, хорошо ли у вас подстрижены ногти.

Проверьте температуру воздуха в комнате, она должна быть не ниже 20—21 ˚С (летом массаж можно проводить в самое жаркое время дня, а зимой лучше расположить место для массажа вблизи источника тепла).

Массаж и гимнастика в сочетании со световоздушной ванной — прекрасное закаливающее средство.

Помните, что движения мамы (и массажиста) должны быть нежными и легкими (работают только кисть руки и пальцы).

Не забывайте привлекать внимание малыша, постоянно разговаривая с ним. Ребенок будет наблюдать за вашим лицом и прислушиваться к голосу.

ГЛАВА 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЮБОМУ МАССАЖУ

Временные противопоказания у детей: повышенная температура;

рахит в стадии разгара (из–за повышенной чувствительности кожи);

плач, беспокойство, нежелание ребенка;

болезни печени и почек;

тяжелые формы гипотрофии;

рвота и другие симптомы дисфункции желудочно–кишечного тракта.

При любых заболеваниях кожи, органов брюшной полости, сердечно–сосудистой системы, дыхательной системы и др. вопрос о применении массажа решает врач.

Глава 6. музыка и занятия гимнастикой и массажем

С 4—4,5 месяца для воспитания чувства ритма можно сопровождать занятия музыкой. Рекомендуем использовать тихую, спокойную музыку, которая будет фоном занятий, например произведения А. Вивальди, В. А. Моцарта, П. И. Чайковского, Ф. Шуберта, из современных авторов В. В. Кирюшкина, а также традиционную индийскую музыку, церковное хоровое пение или звукозапись морского прибоя.

В. Макклар рекомендует отцам массировать детей под аккомпанемент гитары. Она считает, что в такт музыке руки сами собой двигаются мягко и неторопливо.

Некоторые авторы пишут: «Как ни странно, массаж способствует развитию речи ребенка». Ничего странного в этом нет. Центры речи и движения располагаются в головном мозге близко друг от друга.

Можно использовать и очень четкую ритмичную музыку (насчет «раз, два, три, четыре»), в таком случае ваши движения должны совпадать с ней.

Вы сами увидите, какая музыка нравится ребенку.

Пение

При массаже младенца большую роль играет ваш голос. Что–то тихо говоря, напевая, вы создаете атмосферу покоя. К тому же речевое общение поможет вам сосредоточиться на происходящем и все свое внимание подарить ребенку.

Прекрасно подойдут колыбельные, которые вы помните со времен своего детства. Вспомните бабушкину музыкальную шкатулку, из которой доносились дивные звуки «Колыбельной» И. Брамса, или веселые песенки, которые вы сами учили на уроках пения в начальных классах. А что ваша мама напевала вашим младшим братьям, сестрам, когда приходило время сна? Напевайте вашему ребенку тоже. Если вы совсем не умеете петь, говорите с ребенком, рассказывайте ему сказки.

Подбирайте для упражнений словесное обрамление (например: «Повернись», «Садись», «Вставай», «Подними», «Полетели»). Это поможет малышу запомнить значение слов. Можно комментировать свои действия, рассказывая ребенку о значении частей тела, до которых вы дотрагиваетесь («Это ручки», «Это ножки», «Это животик» и т. д.).

Вы можете читать стишки, потешки и др. Но мы не советуем увлекаться, дабы не «уйти» от движений и их качества в другую

сторону.

ГЛАВА 7. МАМИН МАССАЖ И ЗАКАЛИВАНИЕ

Несколько советов, как использовать свои знания по массажу для закаливания ребенка

Закаливание воздухом: прогулка или сон на воздухе в любую погоду (в средней полосе России от +30 ˚С до , — 15 ˚С). По определению известного педиатра Г. Б. Гецова, «гулять с ребенком можно в любую погоду, кроме особо отвратительной». Выберите сами, что вкладывать в этот термин, помня еще и о том, что «нет плохой погоды, есть плохая одежда».

Правильная одежда для каждого малыша должна предусматривать прежде всего возможность двигаться. Одевайте ребенка так, чтобы с прогулки он возвращался не потным, *с* сухими и теплыми ногами.

Воздушные ванны: при переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, давая ему при этом возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяйте реакцией малыша (она всегда должна быть положительной). Постепенно увеличивая продолжительность этой процедуры, мы вырабатываем у ребенка способность бодрствовать в облегченной одежде.

Простой и доступной методикой является **специальный закаливающий массаж.** Начинать его можно с 4 месяцев (в более ранние сроки рекомендуются обычные гигиенические процедуры и раннее плавание с разрешения врача). Проводить такой массаж следует ежедневно. Из знакомых приемов используем поглаживание и растирание:

1–я неделя — растирание только сухой рукавичкой;

2–я неделя — растирание влажной рукавичкой, с моченной в теплой воде;

3–я неделя — растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды;

4–я неделя — растирание массажной щеткой. После процедуры малыша одевают в сухое теплое белье. **Обратите особое внимание!** Темп снижения температуры воды и применение щетки определяйте реакцией малыша на процедуру. При плохом самочувствии ребенка или его заболевании всю схему закаливания начинают заново и продолжают в том же порядке.

При длительном и систематическом применении данного массажа ребенок спокойно перейдет к такой форме, как

интенсивное испарительное закаливание. Для этой процедуры в тазик наливают горячую воду (насколько терпят пальчики ребенка). Уже знакомыми массажными движениями обтирают горячей влажной рукавичкой руки, ноги, живот и спину. Затем вытирают насухо в обратном порядке.

Обратите внимание! Вытирать обязательно, иначе ребенок может простудиться.

Глава 8. если ребенок нездоров

Маме не стоит брать на себя роль врача или массажиста лечебной физкультуры, если ребенок болен и нуждается в специальных воздействиях. Но все же бывают случаи, когда при определенных отклонениях в состоянии здоровья вы сами можете помочь малышу, если сделаете акцент на определенных упражнениях, уже знакомых вам и приведенных в этой книге. Ослабленным детям (страдающим рахитом, гипотрофией, часто болеющим ОРЗ или находящимся в периоде адаптации к новым условиям) подбираются те же упражнения, что и здоровым, но эти упражнения выполняются «вне возраста», т. е. в своем определенном порядке. **Задачи** этого комплекса — расслабить, успокоить ребенка, улучшить дыхательную функцию. Массаж делается с использованием всех приемов, но с учетом того, что у ребенка повышена чувствительность при рахите, а при гипотрофии он склонен к повышенному тонусу мышц.

Комплекс № 9

1. Массаж рук.

2. Массаж ног.

3. Сгибание и разгибание рук (или скрещивание рук на груди) (см. комплекс№ 2, упражнение 10 (или 1)).

4. Сгибание и разгибание ног (см. комплекс№ 3, упражнение 10).

5. Массаж живота (см. комплекс№ 1,упражнение 5).

6. Поворот со спины на живот (см. комплекс№ 2, упражнение 4).

7. Массаж спины (см. комплекс№ 1, упражнение 4).

8. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс№ 1, упражнение 6).

9. Круговые движения руками (см. комплекс№ 5, упражнение 11).

10. «Скользящие шаги»(см. Комплекс№ 3, упражнение 3).

11. Поворот со спины на живот (см. комплекс№ 2, упражнение 4).

12. Вибрационный массаж грудной клетки.

Если ребенок часто болеет острыми респираторными вирусными инфекциями с осложнениями, физкультура может прийти на помощь.

В данном случае ее задачами являются:

1. Улучшение функции дыхания (восстановление нормального ритма, глубины и частоты дыхания).

2. Уменьшение спазма (сужения) бронхов, стимуляция дыхательной функции бронхов.

3. Ускорение процесса рассасывания воспалительных очагов, предупреждение перехода болезни в хроническую форму.

4. Предотвращение возможной деформации грудной клетки. В первую очередь больному ребенку необходимо лечение положением, т. е. ему следует придавать такое положение, чтобы диафрагма (мышца, разделяющая грудную и брюшную полости) опускалась. За счет увеличения объема грудной клетки облегчается дыхание. Данное положение достигается, когда верхняя половина тела (голова и туловище) приподнята примерно на 20°.

Для лучшего отхаркивания нужно придавать малышу «дренажное» положение (когда голова и грудь ниже туловища и ног) на 2—5 мин по 3—4 раза в день.

«Дренажное» положение сочетают с массажем грудной клетки. Как правило, это легкое поколачивание и вибрационный

массаж.

При повышении температуры тела состояние ребенка облегчит поглаживающий массаж (простой или с подогретым маслом — оливковым, пихтовым, эвкалиптовым, подсолнечным, масломсалоэ). Можно выполнять поглаживание под одеялом, если у малыша нет отрицательной реакции. После такого гипотермического (снижающего температуру тела) массажа ребенка следует обернуть махровым полотенцем, накрыть одеялом и дать ему теплое питье.

После снижения температуры рекомендуется выполнять комплекс№ 9.

При пупочной грыже (если диагноз поставлен врачом) также необходимы занятия с ребенком физкультурой. Специальные задачи занятий:

1. Необходимо укрепление всей мускулатуры, поэтому возрастные упражнения для рук, ног, спины не противопоказаны.

2. Если у ребенка повышена возбудимость (что не редкость в современных условиях), необходим общий поглаживающий массаж.

3. Особое внимание обратите на массаж спины во время положения на животе (для укрепления мышечного корсета позвоночника).

Проводится лечение положением. Ребенка на 1 —3 мин укладывают на живот перед каждым кормлением. При пупочной грыже малыша необходимо как можно чаще укладывать на живот.

Массаж живота этому ребенку делают также, как и здоровому ребенку, т. е. выполняются все приемы, но в начале нужно легким поглаживанием как бы утопить грыжу (ноне вправлять ее насильно!), а затем массировать живот одной рукой, мягко поддерживая грыжу другой.

Для укрепления пупочного кольца можно делать легкие поступательные (точечные) движения вокруг пупка.

Специальные упражнения:

1. «Парение» в положении на спине (см. комплекс№ 1, упражнение 12).

2. Укладывание на живот (см. комплекс № 1, упражнение 3).

3. «Парение» в положении на животе (см. комплекс№1, упражнение 6).

4. Положение на весу на боку. Исходное положение — ребенок лежит на руках у взрослого на боку на весу. При этом голову, туловище и ноги ребенка удерживайте горизонтально.

5. Попытка к присаживанию из положения лежа на спине. Зафиксировав ноги ребенка и захватив его руки так, как это показано на рисунке 11, приподнимите голову и плечевой пояс

ребенка. Если мышцы слегка получается, попытайтесь положить его на подушку так, чтобы верхняя половина туловища была выше плоскости стола на 45˚.

6. Хватание игрушки из положения на животе попеременно и двумя руками сразу. Положите малыша на живот и побуждайте его, приподнявшись, взять игрушку поочередно каждой рукой или обеими руками сразу. Ноги ребенка зафиксируйте (рис. 15).

7. Рефлекторное разгибание головы и спины назад в положении на весу. Выполняется также, как и упражнение «Положение пловца». Для усложнения можно уложить малыша на край стола, зафиксировать его ноги на столе, а голову и грудь оставить без опоры. Стимулируя малыша словом или игрушкой, побуждайте его разогнуться (рис. 7).

8. Тоже самое, только ребенок лежит на столе на спине, а голова на весу. Побуждайте малыша приподняться.

Упражнение активное, и если ребенку оно не нравится, лучше не настаивать.

9. Поднимание ног до горизонтального положения. Ребенок лежит на столе на спине. Нужно уложить его так, чтобы ноги и часть ягодиц были на весу. Придерживая за туловище, добивайтесь, чтобы малыш поднял ноги до горизонтального положения.

10. Поднимание выпрямленных ног до гимнастической палки (рис. 17, *б)*.

11. Наклоны туловища и выпрямление (рис. 16, *а, б)*.

Примечание. Если у малыша грыжа сильно выражена и не вправляется, лучше всего, после того как сделан массаж живота, положить на грыжу сложенный бинт, предварительно сняв упаковочную бумагу, и прибинтовать эту «шину» эластичным бинтом. После гимнастики это приспособление с туловища снимается. Не забывайте о лечебном плавании. Если у ребенка пупочная грыжа делайте все возможное чтобы посещать бассейн (разумеется с разрешения врача)

Как проверить эффективность занятий

О состоянии здоровья и физическом развитии ребенка можно судить по тонусу мышц. У здорового ребенка тонус мышц (готовность их к действию или бездействию) нормален.

При повышенном тонусе ребенок не сможет выполнять пассивные упражнения даже под вашим руководством. Если тонус снижен, вы тоже это сразу поймете, так как малыш не сможет выполнять упражнения, требующие активности. Вот пример: такое упражнение, как поднимание или присаживание за отведенные в стороны руки, не получится, если тонус брюшных мышц и передней шейной мускулатуры снижен. А если снижен тонус мышц плечевого пояса, малыш не сможет выполнить присаживание, держась за кольца.

Приседать самостоятельно (и сидеть на корточках) ребенок сможет только тогда, когда тонус мышц в норме. Сила мышц также является показателем физического развития. Ее можно проверить достаточно простым способом. У старших детей это делается с помощью динамометра, но маленький ребенок не может понять, что от него требуется. В этом случае понаблюдайте, как малыш действует с предметами. Если, например, начиная с 6 месяцев он уверенно берет игрушку из рук взрослого, подолгу занимается ею, стучит, размахивает и т. д., значит, можно говорить о созревании мышц кисти и силе мышц руки. Попробуйте определить, сколько секунд или минут малыш может манипулировать игрушкой. Если ребенок в 5—6 месяцев держит игрушку в течение 30 с, то такой показатель говорит о нормальной силе мышц руки (вспомните, что уже с 6 месяцев мы вкладываем ребенку во время гимнастики в руки колечки).

Дальше по увеличению времени, в течение которого ребенок удерживает игрушку в руке, вы сможете судить о результативности и качестве занятий.

Аналогично можно проверить качество занятий по силе мышц живота, спины, ног. Например, если малыш с начала удерживает голову только в течение 30 с, а потом это время постоянно увеличивается, значит, сила мышц шеи и спины возрастает.

ГЛАВА 10. МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Некоторые мифы и утверждения о массаже, расходящиеся с физиологией ребенка

1. *Массаж — это просто. Ему может научиться каждый.* Стать настоящим профессиональным массажистом может далеко не каждый. Это трудная профессия, которой нельзя овладеть за один месяц на курсах. Оздоровительный профилактический массаж рассчитан на нежные прикосновения маминых рук (или лиц, ее заменяющих), а безопасность его гарантируется определенными правилами (что нельзя делать неопытными руками).

2. *Подбирая массажиста, посоветуйтесь со знакомыми: например, Маше очень помогли занятия именно с этим массажистом.*

Это вовсе не означает, что ваша Маша хорошо отреагирует на эти занятия: у нее могут быть другие особенности нервно–мышечного аппарата.

3. *Массаж: начинают с передней поверхности ног, затем массируют руки, живот, грудь. После этого ребенка переворачивают и массируют заднюю поверхность туловища и конечностей.*

Это не так и может иметь место только у тяжелобольных детей.

Мы говорим о здоровом (или практически здоровом) ребенке. Поэтому нужно неукоснительно соблюдать порядок упражнений, который предусматривает чередование исходных положений (на боку, спине, животе), гимнастических упражнений и массажа.

4. *Если ребенок не кричит во время массажа — это не массаж:.*

См. главу 5.

5. *Если массажист говорит: «Давайте сегодня закончим пораньше, так как ребенок беспокоен», это не массаж:. Сеанс должен продолжаться 40—45 мин.*

См. главу 5.

6. *Упражнение «Подтанцовывание ". Рекомендации некоторых авторов: «Ребенок, которого вы поддерживаете подмышки, опирается стопами о твердую поверхность и «пританцовывает» на месте. Но не на цыпочках».*

Считается, что таким образом ребенок упражняет мышцы ног. Это небезопасно для опорно–связочного аппарата ребенка.

Некоторые мамы, добиваясь «пританцовывания», усиленно «приколачивают» ножки ребенка к столу. Это приводит к толчкам

в тазобедренные суставы и способствует неправильному их формированию.

Мы не рекомендуем делать это упражнение мамиными руками.

7. *Упражнение «Ходим уверенно " поможет малышу научиться более уверенно ходить.*

Предложите малышу во время ходьбы толкать перед собой игрушечную коляску или большую машину с ручкой. Первое время обязательно страхуйте его: если машина или коляска поедут слишком быстро, он может упасть.

Постепенно предоставляйте ребенку больше самостоятельности.

Это заблуждение. **Использование подручных средств (переносная люлька–сиденье, автокресло, прыгунки, ходунки, рюкзак для малышей, манеж) препятствует естественному развитию ходьбы и приводит к неправильным изменениям в опорно–двигательном аппарате ребенка. Автокресло, переносная люлька, рюкзак подходят только для транспортировки ребенка. Остальное оборудование (прыгунки, ходунки, манеж) может быть использовано только по рекомендации врача ЛФК у больных детей.**

[1] Более подробно читайте об этом в книге врача Б. Цукунфт–Хубер «Гимнастика для малышей: делайте это правильно: как обеспечить здоровое развитие ребенка и избежать ошибок»(М, 2006).

Заключение

Важность телесного контакта между взрослым и ребенком совершенно очевидна и является неотъемлемой частью воспитания ребенка раннего возраста, как больного, таки здорового.

Такой контакт в виде массажа и определенных гимнастических упражнений является средством воспитания двигательной сферы ребенка, повышает качество морфологического созревания нервно–мышечной, иммунной и других систем организма. Для реализации системы физического воспитания детей раннего возраста в нашей стране необходима направленная подготовка врачей–педиатров, медсестер и родителей.

Надеемся, что, ознакомившись с данным пособием, вы убедились в необходимости правильного воспитания движений и качественного созревания опорно–двигательного аппарата вашего ребенка. Своевременная диагностика тревожных симптомов и коррекция их с помощью профилактического и оздоровительного массажа приведет к тому, что мы, не пытаясь торопить развитие

малыша, не подгоняя его, сможем терпеливо дождаться, когда он сам захочет и сможет удержать голову, перевернуться на бок, поползти, сесть, встать и пойти.

Этим самым мы поможем ребенку и дальше стремиться к занятиям физкультурой, избежать остеохондроза во взрослой жизни, а также вырасти здоровыми счастливым.

Словарь медицинских терминов

Акинезия — отсутствие активных движений.

Анамнез — сведения, получаемые врачом путем опроса больного или близких ему лиц.

Анатомия — наука, изучающая форму и строение тела человека и животных.

Анемия — снижение содержания гемоглобина в единице объема крови с уменьшением числа эритроцитов.

Антенатальный период — период развития организма от момента образования зиготы до начала родов.

Безусловный рефлекс — рефлекс, возникающий постоянно при раздражении определенных рецепторов.

Биологически активные точки — зоны (точки) поверхности тела, которые являются проекцией нервных окончаний, соответствующих глубже лежащих тканей и органов. У человека около 700 таких точек, используемых при рефлексотерапии.

Гемипарез — парез мышц одной половины тела.

Гипертермия — повышение температуры тела.

Гипоксемия — пониженное содержание кислорода в крови.

Гипоксия — недостаточное снабжение тканей кислородом.

Гипотермия — понижение температуры тела.

Грыжа — выпячивание органа или его части через анатомическое отверстие под кожу, в мышечные пространства или внутренние полости тела.

Детский церебральный паралич (ДЦП) — непрогрессирующее нарушение статики, моторики, психики и речи в перинатальном периоде, вследствие, по–видимому, внутриутробной гипоксии плода или внутриутробной инфекции.

Диатез — аномалия конституции, предрасположенность к некоторым болезням или неадекватным реакциям на обычные раздражители.

Здоровье — состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Интоксикация — болезненное состояние, вызванное общим действием различных токсических веществ.

Качество жизни — состояние здоровья человека, ассоциированное с условиями жизни, профессиональными способностями, работой, учебой, домашней обстановкой.

Кифоз — горб, искривление позвоночника с образованием выпуклости, обращенной к зади.

Кифосколиоз — деформация позвоночника, сочетание кифоза со сколиозом.

Колика — приступы резких схваткообразных болей.

Лечебная физкультура — физические упражнения для лечения, профилактики болезней и лечения больных.

Лимфа — жидкая ткань организма, содержащаяся в лимфатических сосудах и узлах. Течет от периферии к центру.

Моторика — двигательная активность организма или отдельных органов.

Остеохондроз — дистрофический процесс в костной и хрящевой тканях.

Патология — наука о закономерности возникновения и развития болезней, болезненных процессов и состояний.

Перинатальная энцефалопатия — изменения в нервной системе, произошедшие в перинатальный период.

Перинатальный период — период с 28 недель внутриутробной жизни до 7 суток жизни новорожденного.

Превентивный — предупредительный, предохранительный, профилактический.

Проксимальный — расположенный ближе к центру или к серединной линии тела.

Рахит — дефицит витамина D у детей раннего возраста с нарушениями структуры костей, функций нервной системы и внутренних органов.

Резидуальный — остаточный, сохранившийся (о проявлениях болезни).

Резистентность — устойчивость организма к воздействию повреждающих факторов.

Реконвалесценция — восстановление нормальной жизнедеятельности организма после болезни.

Рефлекс — реакция организма на раздражение, осуществляемое с участием нервной системы.

Сколиоз — дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости.

Спазмофилия — сочетание повышенной нервно–мышечной возбудимости со склонностью к спазму голосовой щели и судорогам.

Спондилез — дистрофия дисков, суставов и связок позвоночника.

Стресс — напряжение реактивности организма при действии чрезвычайных раздражителей, соответственно, стрессоуязвимость и стрес–соустойчивость.

Судорога — внезапное непроизвольное сокращение мышц.

Упражнение — повторное выполнение определенных разработанных действий для укрепления и развития функциональных способностей или для лечения заболеваний и их

последствий.

Условный рефлекс — приобретенный в течение индивидуальной жизни рефлекс, возникающий в результате неоднократного воздействия раздражителей.

Фетальный период — внутриутробное развитие.

Фетопатии — общее название болезней плода, возникающих с начала четвертого лунного месяца внутриутробного развития.

Физиотерапия — область клинической медицины, изучающая лечебные свойства природных и искусственных физических факторов и применение их для лечения и профилактики болезней.

Физическая нагрузка — степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

Физическоеразвитие — процесс изменения свойств организма при его индивидуальном развитии.

Цереброспинальный — относящийся к головному и спинному мозгу.

Энцефалопатия (или церебропатия) — общее название патологических состояний, связанных с дистрофическими изменениями мозга разных причин.

Литература

Атланов Д. Детский массаж / Д. Атланов, С. Тян. — СПб.,2000.

Белов И. В. Все о массаже / И. В. Белов. — М.; Минск, 2005.

Ваш ребенок / Под ред. И. И. Гребешовой. — М., 1990.

Воспитай меня правильно. Уроки Домана. — СПб., 2005.

Герасимова А. Путеводитель по раннему развитию / А. Герасимова, В. Кузнецова. — СПб.; М., 2000.

Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких/Л. Г. Голубева. — М., 1998.

Губерт К. Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте / К. Д. Губерт, М. Г. Рысс. — М., 1984.

Доминов Э. Полная энциклопедия массажа / Э. Доминов. — СПб., 2006.

Жукова О. Массаж и гимнастика для детей грудного возраста / О. Жукова. — М.; СПб., 2005.

Жукова О. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья / О. Жукова. — М.; СПб., 2005.

Красикова И. С. Детский массаж (здоровье ребенка в ваших руках) / И. Красикова. — СПб., 2000.

Макклар В. Массаж для детей: руководство для любящих родителей. — М., 2002.

Массаж, гимнастика, йога для детей раннего возраста (от рождения до полутора лет). — СПб., 2003.

Оздоровительный массаж для грудных детей. — М., 2005.

Парахина Н. Детский массаж: методика и техника массажа и гимнастики в домашних условиях / Н. Парахина. — М., 2004.

Самоучитель «Как правильно сделать массаж». — Минск,2003.

Страковская В. Л. Физическое воспитание недоношенных детей / В. Л. Страковская, В. Е. Ладыгина. — М., 1990.

ФишкинА. В. Все о массаже / А. В. Фишкин. — М., 2001

Цукунфт–ХуберБ. Гимнастика для малышей: делайте правильно: как обеспечить здоровое развитие ребенка избежать ошибок / Б. Цукунфт–Хубер. — М., 2006.

Шиндина Н. Детский массаж / Н. Шиндина. — М., 2001

Энциклопедия заблуждений: здоровье / под ред. С. Л Мізуркевич. — М., 2001.

ЯнкелевичЕ. Н. Для самых маленьких / Е. Н. Яшиич. —М., 1985.